సాక్షి
ములుగు
శనివారం | 8 ఏప్రిల్ | 2023



అగ్రిమెంట్ చేయరు.. అద్దెలు తగ్గించరు!
- IIలో▸

వరంగల్ లక్ష్మీపురంలోని మోడల్ కూరగాయల మార్కెట్‌లో అద్దెల ఖరారుపై నెలకొన్న సందిగ్ధంతో అగ్రిమెంట్ ప్రక్రియ పూర్తవలేదు.



నువ్వుల సాగు.. లాభాలు బాగు
- IIలో▸

నువ్వుల పంట సాగులో ఎక్కువ దిగుబడి సాధించడమే కాకుండా లాభాలు పొందవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం
37.0° /23.0°

జిల్లాలో ఉదయం వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం ఎండ తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది. రాత్రి వరకు వాతావరణం చల్లబడుతుంది.

రంజాన్ వేళలు

ఇఫ్తార్	సహర్
శని 6:36	ఆది 4:42

ఉపాధికి ఊతం

కూలి రేట్లు పెంచిన ప్రభుత్వం
- ఈనెల నుంచే అమలు
- 56,993వేల మంది కూలీలకు లబ్ధి



పనులు చేస్తున్న కూలీలు

ఎస్ఎస్ తాడ్వాయి: ఉపాధి హామీ కూలీలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి కూలి రేట్లు పెంచుతూ ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. ఏప్రిల్ 1నుంచి కూలీలకు కొత్త రేట్లు అమలులోకి వచ్చాయి. గతంలో కూలీలకు రోజువారీ వేతనం రూ.257 చెల్లించగా కొత్త రేట్ల ప్రకారం రూ.272 చెల్లించనున్నారు. దీంతో జిల్లాలో 56,993వేల మంది కూలీలకు లబ్ధి చేకూరనుంది. జిల్లాలో 86,779 జాబ్‌కార్డులు ఉన్నాయి. 56,993 కూలీలు రెగ్యులర్‌గా పనులకు హాజరవుతున్నారు. ప్రస్తుతం మాత్రం 2900 మంది కూలీలు ఉపాధి పనులు చేస్తున్నారు.

కేంద్రం పర్యవేక్షణ..

జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం నిర్వహణలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక మార్పులు తీసుకొచ్చింది. ఇప్పటికే సాఫ్ట్‌వేర్‌ను పూర్తిగా మార్పు చేస్తూ తమ ఆధీనంలోకి తీసుకున్న కేంద్రం.. పనిదినాల లక్ష్యాల కేటాయింపును సైతం పర్యవేక్షిస్తుంది. కూలీల సంఖ్య ఆధారంగా గ్రామం, మండలం, బ్లాక్, జిల్లాకు పని దినాల లక్ష్యాలను నిర్దేశిస్తుంది. గతంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రం నుంచి వచ్చే పనిదినాల లక్ష్యాన్ని కొంతమేర పెంచుతూ జిల్లాలకు ప్రత్యేక లక్ష్యాలు ఇచ్చేది. కానీ కొత్త సాఫ్ట్‌వేర్ రావడంతో కేంద్ర సూచనలే అమలవుతున్నాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయ పనులు దొరకని సమయంలో ఉపాధి హామీ పథకం పనులు ఉపయోగించుకునే కూలీల సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంది.

వేసవి భత్యం ఊసేది..

వేసవి దృష్ట్యా గతంలో ప్రతి సంవత్సరం ఫిబ్రవరి నుంచి జూన్ వరకు ఐదు నెలల పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా కూలీలకు 20శాతం అదనపు భత్యం ఇచ్చేది. ఈ సారి అదనపు భత్యం ఊసేలేకుండా పోయింది. దీంతో కూలీల్లో నిరాశ వ్యక్తమవుతోంది. ఉపాధి పనిదినాలు పెంచేందుకు ఏటా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూలీలకు అదనపు భత్యాన్ని అందజేసింది. దీంతో పనిచేసిన కూలీలకు ఆ రోజు పొందే కూలిలో ఫిబ్రవరి నెల 20శాతం, మార్చి నెల 20శాతం, ఏప్రిల్, మే నెలలో 30శాతం, జూన్‌లో 20 శాతం అదనపు భత్యం చెల్లించేవారు. కానీ ఉపాధి హామీ పనులకు సంబంధించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గతంలో వినియోగించిన సాఫ్ట్‌వేర్‌ను కేంద్ర ప్రభుత్వం నిలిపివేసింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం నూతనంగా నేషనల్ ఇన్ఫర్మేటిక్ సెంటర్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. దీంతో ప్రస్తుత ఏడాది నుంచి చెల్లింపు నేరుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎన్ఎస్ఐసీ ఆధ్వర్యంలోని వెళ్లడంతో అందులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జోక్యం చేసుకోకుండా పోయింది. మరోదిక్కు ఎండల తీవ్రత, వసతులు లేని కారణంగా పనులకు వచ్చే కూలీల సంఖ్య తగ్గిపోతున్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు.

పని దినాలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి



జాబ్‌కార్డుదారులు 100రోజులు పనులకు హాజరై పని దినాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ప్రతి కూలీ తనకు కేటాయించిన పనులను సకాలంలో పూర్తి చేసుకోవాలి. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన పనిదినాలను ఆర్థిక సంవత్సరంలో పూర్తి చేసేలా కూలీలు సహకరించారు. ఈ ఏడాది కూడా వందశాతం టార్గెట్ పూర్తియ్యేలా ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నాం.

- వెంకటనారాయణ, ఏపీడీ

సకాలంలో వేతనాలు చెల్లించాలి



ఉపాధి పనులు చేసిన కూలీలకు సకాలంలో వేతనాలు చెల్లించాలి. ఈసారి వేతనం పెరగడం సంతోషంగా ఉంది. వేసవిలో ప్రతి సంతవ్సరం కూలీలకు వేసవి భత్యం చెల్లించేది. ఈసారి కూడా చెల్లించాలి. కూలీలకు పనిప్రదేశంలో సౌకర్యాలు కల్పించాలి. వేసవి ఎండల దృష్ట్యా కూలీలకు ఇబ్బంది కలగకుండా చూడాలి.

- చేవుగాని రఘు, తాడ్వాయి

ములుగు.. వెలిగింది

ఉమ్మడి జిల్లాకు రెండు జాతీయ అవార్డులు
- స్పెషల్ కేటగిరీలో ములుగుకు రెండో స్థానం
- 'నీటి సమృద్ధి' అంశంలో నెల్లుట్లకు ప్రథమ స్థానం



ములుగు కలెక్టరేట్

ములుగు: ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకు రెండు జాతీయ అవార్డులు వరించాయి. శుక్రవారం కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటించిన నానాజీదేశ్‌ముఖ్ సర్వోత్తమ్ పంచాయతీ సతత్ వికాస్ పురస్కారంలో ములుగు జిల్లా జాతీయస్థాయిలో ఉత్తమ జిల్లా పరిషత్ విభాగంకింద స్పెషల్ కేటగిరీలో రెండో స్థానంలో నిలిచింది. ఈ నెల 17వ తేదీన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా కలెక్టర్ కృష్ణా ఆదిత్యతోపాటు అడిషనల్ కలెక్టర్(స్థానిక సంస్థలు) ఇలా త్రిపాఠి అవార్డు అందుకోనున్నారు. దీంతోపాటు రూ.3కోట్ల నగదు బహుమతి అందుకుంటారు.

నెల్లుట్లకు ప్రథమ స్థానం

లింగాలఘణపురం: జనగామ జిల్లా లింగాలఘణపురం మండల పరిధి నెల్లుట్ల గ్రామం 'నీటి సమృద్ధి' అంశంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచి జాతీయస్థాయి ఉత్తమ పంచాయతీగా ఎంపికైంది. గ్రామంలో ఇంటింటికీ నల్లా కనెక్షన్లు, ఇంకుడు గుంతలు నూరుశాతం ఏర్పాటు చేసి భూగర్భ జలాల పెంపునకు కృషి చేశారు.

అందరి సహకారంతోనే అవార్డు..



దేశ స్థాయిలో ములుగుకు రెండో స్థానం దక్కడం అందరి సహకారంతోనే సాధ్యమైంది. కలెక్టర్, అదనపు కలెక్టర్(స్థానిక సంస్థలు) సంపూర్ణ మద్దతు, వారి దిశ్సూచి గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఎంపీఓల కృషి ఫలితంగా ములుగుకు అంతమంచి గుర్తింపు లభించింది.

- కొండా వెంకయ్య, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి

పోడు రైతులపై దాడులు మానుకోవాలి



పట్టాలు చూపిస్తున్న ఎమ్మెల్యే సీతక్క

ములుగు: పోడు రైతులపై అటవీ అధికారులు దాడులు మానుకోవాలని ఏఐసీసీ మహిళా ప్రధాన కార్యదర్శి, ములుగు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ధనసరి సీతక్క డిమాండ్ చేశారు. అర్హత పత్రాలు ఉన్నా అటవీ అధికారులు అక్రమంగా కేసులు బనాయిస్తూ ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని రైతులు సీతక్కను శుక్రవారం క్యాంపు కార్యాలయంలో కలిసి న్యాయం చేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా సీతక్క మాట్లాడుతూ 2005లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులకు పట్టాలు మంజూరు చేసిందన్నారు. 2014 టీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చాక పాస్ బుక్కులను తొలగించి తెలంగాణ ప్రభుత్వ పట్టాలు అందించిందని గుర్తుచేశారు. ఈ కారణంగా పోడు పట్టాల సమస్య గందరగోళంగా మారిందని చెప్పారు. పోడు సాగుదారులకు కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని హామీఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిసాన్‌సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు గొల్లపల్లి రాజేందర్ గౌడ్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బైరెడ్డి భగవాన్‌రెడ్డి, కిసాన్‌సెల్ ప్రచార కార్యదర్శి నూనేటి శ్యాం, ములుగు, వెంకటాపురం(ఎం) మండలాల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్లు ఆకుతోట చంద్రమౌళి పాల్గొన్నారు.

ఎస్సై రాత పరీక్షకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

- నేడు, రేపు పరీక్షలు
- ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లానుంచి 14,380 మంది అభ్యర్థులు
- గ్రేటర్ వరంగల్‌లో 21 కేంద్రాల ఏర్పాటు
- వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న సీపీ ఏవీ రంగనాథ్

వరంగల్ క్రైం: గ్రేటర్ వరంగల్ నగరంలో శని, ఆదివారాల్లో స్టయిఫండరీ క్యాడెట్ ట్రైనీ ఎస్సై (సివిల్, టీఎస్ఎస్పీ, ఎస్పీఎఫ్, ఎస్ఏఆర్, సీపీఎల్, ఫైర్) అభ్యర్థులకు నిర్వహించనున్న రాత పరీక్షకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేసినట్లు పోలీస్ కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ తెలిపారు. ఎస్సై రాత పరీక్ష బందోబస్తు విధులు నిర్వహించే అధికారులతో శుక్రవారం కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. పరీక్షలు సజావుగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు సీపీ పలు సూచనలు చేశారు. 21కేంద్రాల్లో జరిగే ఈ పరీక్షలకు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లానుంచి మొత్తం 14,380 మంది అభ్యర్థులు హాజరవుతుండగా, ఇందులో 3,315 మంది మహిళా అభ్యర్థులు ఉన్నట్లు తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లో పూర్తిస్థాయి అధికారులతో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. డీసీపీ స్థాయి అధికారి నుంచి హోంగార్డు వరకు విధులు నిర్వహిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. అభ్యర్థులను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసి పరీక్ష కేంద్రంలోపలికి అనుమతించాలని సూచించారు. కేంద్రాల్లో చీఫ్ ఎగ్జామినర్ మినహాయించి సెల్‌ఫోన్ల అనుమతి ఎవరికీ లేదని సీపీ తెలిపారు. సిబ్బంది ఐడీ కార్డులు కలిగి ఉండాలని, అభ్యర్థులు వెళ్లడానికి, రావడానికి ఒకే మార్గం ఉండాలన్నారు. బయోమెట్రిక్ తీసుకునేందుకు నలుగురు సిబ్బంది ఉండాలని, ఇతర జిల్లాలనుంచి వచ్చే అభ్యర్థుల సౌకర్యార్థం రైల్వే, బస్టాండ్‌లతోపాటు ప్రధాన కూడళ్లలో హెల్ప్‌డెస్క్‌లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు.

పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ అమలు

ఎస్సై రాత పరీక్ష కేంద్రాలనుంచి 500 మీటర్ల పరిధిలో ఉదయం 8 సాయంత్రం 6 గంటల వరకు 144 సెక్షన్ అమలులో ఉంటుందని సీపీ రంగనాథ్ తెలిపారు. ఎవరైన ర్యాలీ, సమావేశాలు, బహిరంగ సభలు, ధర్నాలు, రాస్తారోకోలు, నిర్వహిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో డీసీపీలు మురళిధర్, కరుణాకర్, అబ్దుల్ బారి, ట్రైనీ ఐపీఎస్ అంకిత్‌కుమార్, రీజినల్ కోఆర్డినేటర్ ఆనంద్ కిషోర్ కోలా, అదనపు డీసీపీ సంజీవ్, ఏసీపీలు, ఇన్‌స్పెక్టర్లు ఎస్సైలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పాల్గొన్న అధికారులు

న్యూస్‌రీల్

దాహార్తి తీర్చడానికి చలివేంద్రం



ములుగు: ప్రజల దాహార్తి తీర్చడానికి చలివేంద్రాలను విరివిగా ఏర్పాటు చేయాలని ములుగు ఎస్పీ గాష్ ఆలం సూచించారు. పోలీస్‌శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాకేంద్రంలోని ఆర్టీసీ బస్టాండ్ ఆవరణలో శుక్రవారం ఏర్పాటుచేసిన చలివేంద్రాన్ని ఎస్పీ ప్రారంభించారు. తన చేతుల మీదుగా ప్రయాణికులకు, స్థానికులకు నీటిని అందించారు. వేసవిలో సుదూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణించే వారు చలివేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఐ మేకల రంజిత్‌కుమార్, ఎస్సై పవన్‌కుమార్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మావోయిస్టు లేఖలపై కేసు

ఏటూరునాగారం: ఈనెల 1వ తేదీన ఏటూరునాగారం మండల కేంద్రంలో నిషేధిత సీపీఐ(మావోయిస్టు)పార్టీ నేత వెంకటేష్, యాక్షన్ టీం కమాండర్ భద్రు పేరిట హెచ్చరిక లేఖలు విడుదలయ్యాయని, దీనిపై ఏటూరునాగారం పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేసినట్లు ఏటూరునాగారం ఏఎస్పీ సిరిశెట్టి సంకీర్త్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. హెచ్చరిక లేఖలు నకిలీవని పోలీసులు రాశారని ఆరోపిస్తూ మీడియా ద్వారా విడుదల చేయబడిన లేఖను ఖండిస్తున్నామన్నారు. పోలీసులు, ప్రభుత్వంపై నక్సల్స్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని చెప్పారు. పోస్టర్లు ఎవరు వేశారు.. వారి వెనుక ఉంది ఎవరు అనే కోణంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. లేఖల విడుదలలో కొన్ని ఆధారాలు సేకరించామన్నారు. దీనివెనుక ఉన్న వ్యక్తులను త్వరలోనే పట్టుకుంటామని చెప్పారు. మావోయిస్టు పార్టీకి ఎలాంటి సాయం చేయరాదని, వారి అసత్య ప్రచారాలకు బలికావద్దన్నారు.

అధికారుల తీరు సరికాదు

మంగపేట: మండలకేంద్రంలోని తెలంగాణ సెంటర్‌లో కొమురంభీం విగ్రహ ప్రతిష్టాపనకు అనుమతి ఇవ్వని అధికారులు డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ విగ్రహ ప్రతిష్టాపనకు అనుమతి ఇవ్వడం సరికాదని మన్యసీమ పరిరక్షణ సమితి డోలుదెబ్బ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గొప్ప వీరయ్య శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. అధికారులు చట్టాలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తున్నారన్నారు. పంచాయతీ చట్టం పెసా గ్రామసభ తీర్మానం లేకుండా అధికారులు ఎలా అనుమతి ఇచ్చారని ఆసంఘం జిల్లా, మండల నాయకులు నల్లెబోయిన లక్ష్మణ్‌రావు, పూనెం రాములు, ఈసం రాజు పేర్కొన్నారు.

కేంద్రం ఏం చేసిందో చెప్పాలి



ములుగు: రాష్ట్ర ప్రజలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏం చేసిందో చెప్పాలని గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ పోరిక గోవింద్‌నాయక్ ప్రశ్నించారు. జిల్లాకేంద్రంలో శుక్రవారం జరిగిన కార్యకర్తల సమావేశంలో గోవింద్‌నాయక్ మాట్లాడుతూ విభజన చట్టంలో భాగంగా రాష్ట్రానికి రావాల్సిన ప్రాజెక్టులను అడ్డుకుంటూ, విద్యార్థుల జీవితాలతో కేంద్రం ఆటలాడుకుంటుందని ఆరోపించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికే తలమానికంగా ఉన్న సింగరేణి సంస్థను ప్రైవేటీకరణ చేసే ప్రయత్నాలు చేస్తుందని అన్నారు. ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను అమ్ముకుంటూ దేశసంపదను దోచుకుంటుందని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం, రైల్వేకోచ్ ఫ్యాక్టరీ, బయ్యారం ఉక్కు పరిశ్రమ ఎందుకు ఏర్పాటు చేయలేదో రాష్ట్ర పర్యటనకు వస్తున్న ప్రధాన మంత్రి మోదీ సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఎంపీటీసీ గొర్రె సమ్మయ్య, పీఏసీఎస్ చైర్మన్ చిక్కుల రాములు, సర్పంచ్ దాసరి రమేశ్, రాసమల్ల సురేందర్, గంధ్రకోట సుధీర్‌యాదవ్, గరిగె రఘు, లియాకత్ అలి, అమర్‌సింగ్, బల్గూరి నవీన్ పాల్గొన్నారు.

వేడుకలకు హాజరైన విద్యార్థులు



కళాధ్వని..కేక!

నిట్ స్ప్రింగ్‌స్ప్రీ-23 ఆరంభం అదుర్స్
- కలర్‌ఫుల్‌గా కల్చరల్ ఫెస్ట్
- సందడి చేసిన విద్యార్థులు
- అబ్బురపరిచిన ఈవెంట్స్
- పక్కా తెలంగాణ అమ్మాయినే.. హైదరాబాదీనే
- లెట్స్ టాక్‌లో యాంకర్ సుమ కనకాల





కాజీపేట అర్బన్ : నిట్ వరంగల్‌లో కళాధ్వని వేడుకలు కేక పుట్టించాయి. ప్రతి ఏడాది విద్యార్థులే నిర్వాహకులుగా నిర్వహిస్తున్న స్ప్రింగ్‌స్ప్రీ ఈ ఏడాది కళాధ్వని థీంతో ఏర్పాటు చేశారు. దక్షిణ భారతదేశంలో అతిపెద్ద కల్చరల్‌ఫెస్ట్‌గా గుర్తింపు పొందిన ఈ వసంతోత్సవ వేడుకలు శుక్రవారం ఆరంభమయ్యాయి. ఆరంభం అదుర్స్ అనే మాదిరిగా మూడు రోజులపాటు జరిగే ఈ కల్చరల్ ఫెస్ట్ తొలిరోజు కలర్‌ఫుల్‌గా సాగింది. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ కళాశాలల నుంచి 10వేల మంది విద్యార్థులు పాల్గొని సంస్కృతీసంప్రదాయాలను పంచుకుంటూ సందడి చేశారు. 55కు పైగా ఈవెంట్లలో భాగంగా పాటరీ మేకింగ్, క్యాసెట్ పేయింటింగ్, పాప్‌డార్ట్, ఫిట్ ఫీస్టాలతో అలరించారు. నాటి నాటకాలకు తిరిగి జీవం పోసే విధంగా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన నుక్కడ్ నాటకం, వార్ ఆఫ్ డీజేస్ పేరిట డ్యాన్స్ ప్రోగ్రాంలు ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకున్నాయి. అంబేడ్కర్ లర్నింగ్ సెంటర్ ఆడిటోరియంలో యాంకర్ సుమ కనకాల లెట్స్ టాక్ పేరిట విద్యార్థులతో చిట్ చాట్ చేశారు. నిట్ అల్యూమ్ని, సినీహీరో కార్తికేయ తన రాబోయే సినిమా 'బెదురులంక' టీంతో అలరించాడు. నిట్ మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన కొరియో నైట్‌లో బాలీవుడ్ సింగర్ అనురాగ్ హల్దార్ తన గీతాలాపనతో అదరగొట్టాడు.

వావ్ పాటరీ మేకింగ్...



కుమ్మరులు మట్టితో రూపొందించే వివిధ రకాల పాత్రలను నిట్‌లో స్ప్రింగ్‌స్ప్రీ-23కు హాజరైన విద్యార్థులు తయారు చేశారు. 'నేను చేసే పాటరీ మేకింగ్ చూడూ' అంటూ దివ్వెలు, కుండలను, వివిధ రకాల ఆకృతుల పాత్రలను తయారు చేసి చూపించారు.

నేను ఫిట్‌గా ఉన్నా.. మరి మీరు..



'నేను ఫిట్‌గా ఉన్నా చూడు.. నా దమ్ము' అంటూ ఫిట్‌ఫీస్టాలో విద్యార్థులు కసరత్తులు చేశారు. వ్యాయామం సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడడమే కాకా పోటీలకు సై అంటూ పోటీ పడ్డారు. జిమ్‌ను తలపిస్తూ హ్యాండ్స్‌పై డిప్స్, స్కిప్పింగ్, నడుము చుట్టూ రింగ్, స్ట్రెచింగ్స్‌తో అబ్బురపరిచారు.

నేడు రెండవ రోజు స్ప్రింగ్‌స్ప్రీ-23లో..



స్ప్రింగ్‌స్ప్రీ-23లో భాగంగా రెండవ రోజు శనివారం సాండ్ ఆర్ట్‌తో సుధాకర్ నాథ్ అబ్బురపరచనున్నాడు. కొయ్యబొమ్మలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. రాత్రి ఆర్డీ నైట్‌లో బాలీవుడ్ సింగర్స్ పాటలకు విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా చిందులు వేయనున్నారు.

ఆకట్టుకున్న నుక్కడ్ నాటకం

కళాధ్వని అని స్ప్రింగ్‌స్ప్రీ-23కు సరైన థీం అంటూ విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన నుక్కడ్ నాటకం నిలిచింది. నాటి కళలకు తిరిగి వైభవం కల్పించేందుకు నుక్కడ్ నాటకంలో సామాన్య, మధ్య తరగతి కుటుంబాల్లో హోలీ పండుగలో చోటు చేసుకునే మంచి, చెడులను కళ్లకు కట్టేలా ప్రదర్శించారు.



మాట్లాడుతున్న యాంకర్ సుమ



కలర్‌ఫుల్‌గా క్యాసెట్ పెయింటింగ్..

క్యాసెట్ పెయింటింగ్ పేరిట ఏర్పాటు చేసిన పోటీల్లో విద్యార్థులు వివిధ రంగులతో తమ కళను ప్రదర్శించారు. సీడీలపై అందమైన ఆకృతులను చిత్రీకరించారు. ట్యాటూస్‌ను తలపిస్తూ హ్యాండ్ పేయింటింగ్‌తో కళా నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించారు.

క్లుప్తంగా

నేడు కళ్యాణలక్ష్మి పునఃప్రారంభం

హన్మకొండ చౌరస్తా: హనుమకొండలోని కొత్త బస్టాండ్ రోడ్డులో గల కళ్యాణలక్ష్మీ షాపింగ్‌మాల్‌ను శనివారం పునఃప్రారంభించనున్నట్లు షాపింగ్‌మాల్ యజమాని లక్ష్మణ్‌దాస్ అట్టల్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రారంభోత్సవానికి సినీ నటి హనీరోజ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరవుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

వారసత్వ ఉత్సవాలకు మెగాస్టార్‌కు ఆహ్వానం

వెంకటాపురం(ఎం): ప్రపంచ వారసత్వ కట్టడమైన రామప్ప దేవాలయంలో ఈనెల 18న జరిగే ప్రపంచ వారసత్వ ఉత్సవాలకు రావాలని సినీ నటుడు మెగాస్టార్ చిరంజీవి, ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు శివమణిని కేంద్ర పురావస్తు శాఖ, రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ అధికారులు శుక్రవారం ఆహ్వానించినట్లు తెలిసింది. ప్రపంచ వారసత్వ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని రామప్పలో 'శిల్పం వర్ణం కృష్ణం' థీమ్‌తో ఉత్సవాలు నిర్వహించనున్నారు. ప్రతీ ఏటా ఏప్రిల్ 18న వారసత్వ కట్టడాల పరిరక్షణ, వారసత్వ కట్టడాలు కాపాడుకోవాలని, రక్షించుకోవాలని ఇంటర్నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆన్ మాన్యుమెంట్స్ అండ్ సైట్స్ (ఐకోమస్) ప్రారంభించగా.. దాన్ని యునెస్కో 1983లో గుర్తించి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న కట్టడాల్లో ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు కట్టడాల ప్రాముఖ్యాన్ని తెలియజేస్తుంది. సినీ, కళాకారులు, మంత్రులు ఈ ఉత్సవాల్లో పాల్గొననున్నారు.

ముసుగు ఆగంతకుడెవరు?

- అన్వేషిస్తున్న పోలీసులు
- వాల్‌పోస్టర్ ఇతడి పనేనా?


సీసీ కెమెరా పుటేజీలో ముసుగు ధరించిన వ్యక్తి

ఏటూరునాగారం: ఈనెల 1న ఏటూరునాగారం మండల కేంద్రంలో మావోయిస్టుల పేరుతో వెలిసిన పోస్టర్లను ఒక అపరిచిత వ్యక్తి వేసినట్లు గుర్తించిన పోలీసులు సీసీ కెమెరాల పుటేజీలను సేకరించారు. ఇందులో ఓ ముసుగు వేసుకొని కాలు కుంటుతున్న వ్యక్తి ఉండడాన్ని గమనించారు. పోలీసులు ఆ వీడియోలను సమీప ప్రాంతాల ప్రజలకు చూపించి గుర్తుపట్టాలని కోరారు. దీంతో ఆ ముసుగు వేసుకున్న వ్యక్తి ఎవరనేది ప్రస్తుతం ఈప్రాంతంలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. స్థానిక సీఐ రాజు, ఎస్సై రమేశ్, మంగపేట ఎస్సై తహేర్ బాబా అనుమానిత వ్యక్తుల వివరాలు సేకరించి కూపీ లాగుతున్నారు. అయితే ముసుగు వేసుకున్న వ్యక్తితో మరెవరైనా ఈపని చేయించారా? అనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



అగ్రిమెంట్ చేయరు.. అద్దెలు తగ్గించరు!

- కవర్ షెడ్ మడిగెల కథ కంచికేనా?
- ఏడాదిగా పేరుకుపోయిన అద్దెలు
- రూ.43.60 లక్షల ఆదాయం కోల్పోయిన మార్కెట్ కమిటీ
- పాలకవర్గం, అధికారుల ప్రేక్షక పాత్ర


లక్ష్మీపురంలోని మోడల్ కూరగాయల మార్కెట్


ఖాళీగా ఉన్న కవర్ షెడ్

వరంగల్: వరంగల్ లక్ష్మీపురంలోని మోడల్ కూరగాయల మార్కెట్‌లో రిటైల్ వ్యాపారుల కోసం కవర్‌షెడ్‌లో 158 ప్లాట్లను నిర్మించారు. వాటిని 2022 ఫిబ్రవరిలో కేటాయించారు. అద్దెల ఖరారుపై నెలకొన్న సందిగ్ధంతో అగ్రిమెంట్ ప్రక్రియ పూర్తవ లేదు. దీనివల్ల మార్కెట్ కమిటీ ప్రతి నెలా రూ.3,63,400 అంటే ఇప్పటి వరకు రూ.43.60 లక్షల ఆదాయం కోల్పోయింది. లక్షల రూపాయల ఆదాయం కోల్పోతున్నా.. మార్కెట్ కమిటీ పాలకవర్గం, మార్కెటింగ్ అధికారుల పట్టింపులేనితనంపై సర్వత్రా విమర్శలు వస్తున్నాయి. మోడల్ మార్కెట్‌లో 95 కమీషన్ లైసెన్సుదారులకు 82 మడిగెలు, చిల్లర వ్యాపారులకు కవర్ షెడ్‌లో 158 ప్లాట్లు, అదేవిధంగా మార్కెట్ ఆవరణలో ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో మినీ హోల్‌సేల్, చిల్లర వ్యాపారులకు మరో 230 ప్లాట్లను అధికారులు కేటాయించారు. ఇవి కాకుండా అనధికారికంగా మరో 200 మందికి మార్కెట్ లోపల బయట వ్యాపారాలు చేస్తున్నారు. కమీషన్ వ్యాపారులకు అద్దెలు నిర్ధారించిన అధికారులు ఖాళీ స్థలంలోని చిల్లర వ్యాపారుల విషయంలో ఆలస్యం చేయడంపై 'సాక్షి'లో వచ్చిన కథనానికి స్పందించారు. ఓపెన్ ప్లాట్ల అద్దెల నిర్ణయం జరగడంతో వ్యాపారులు చెల్లింపులు చేస్తున్నారు. కవర్‌షెడ్‌లోని ప్లాట్ల అద్దెలపై స్పష్టత లేక పోవడం, వ్యాపారులు తగ్గించాలని, అధికారులు తగ్గేదేలే.. అని భీష్మించుకోవడంతో మార్కెట్ కమిటీ లక్షల రూపాయల ఆదాయం కోల్పోయే పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి.

అద్దెల్లో తకరారు..

మోడల్ కూరగాయల మార్కెట్‌లోని మడిగెలకు అద్దెలు ఖరారు చేసిన అధికారులు కవర్‌షెడ్‌లోని 158 ప్లాట్లకు ఒక్కోదానికి నెలకు రూ.2300లు అద్దెలు కట్టాలని నిర్ణయించి అగ్రిమెంట్లు చేసుకోవాలని ఆదేశించారు. మార్కెట్‌లో ఓపెన్ ప్లాట్లు కేటాయించడంతో కవర్‌షెడ్‌లోకి వచ్చి కూరగాయలు కొనుగోలు చేయడం లేదని అందువల్ల అధికారులు నిర్ణయించిన అద్దెలు కట్టలేమని, తగ్గిస్తే అగ్రిమెంట్ చేసుకుని అద్దెలు చెల్లిస్తామని 158 మంది చిల్లర వ్యాపారులు పలుమార్లు అధికారులతో పాటు స్థానిక ఎమ్మెల్యేకు మొర పెట్టుకున్నారు. ఖాళీ స్థలంలోని 8, 8 సైజు ప్లాటుకు రూ.800లు, 6, 6, ప్లాటుకు రూ.600లు, 4, 4 ప్లాటుకు రూ.400లుగా నిర్ణయించినందున కవర్ షెడ్‌లోని ప్లాట్లకు రూ.వేయి నుంచి 1500ల వరకు ఖరారు చేస్తే అద్దెలు చెల్లిస్తామని వ్యాపారులు అధికారులకు తెలిపారు. అయినప్పటికీ ఈవిషయంపై మార్కెట్ అధికారులు దృష్టి సారించకపోవడంతో సుమారు గడిచిన 12నెలలకు రూ.43,60,800లు అద్దెలు పెండింగ్‌లో పడ్డాయి. అద్దెలతో పాటు అగ్రిమెంట్ కూడా చేసుకోలేదు. ఇప్పటికైనా మార్కెటింగ్‌శాఖ ఉన్నతాధికారులు అధికారులు కవర్ షెడ్ ప్లాట్లపై దృష్టి పెట్టి అద్దెలు తగ్గించి ఖరారు చేస్తే రూ.1500ల చొప్పున ఏడాదిగా బకాయిలు వసూలు చేస్తే మార్కెట్‌కు రూ.28,44,000లు ఆదాయంగా సమకూరే అవకాశాలున్నాయి.

గిరాకీ లేక అద్దెలు కట్టట్లేదు



కవర్‌షెడ్‌లో ప్లాట్లు కేటాయించినా.. ఖాళీ స్థలంలోని వ్యాపారుల వల్ల కూరగాయలు కొనేందుకు ఎవరూ లోపలికి రావట్లేదు. గిరాకీ లేకపోవడం వల్ల అధికారులు నిర్ణయించినట్లుగా అద్దెలు చెల్లించలేం. అద్దెలను రూ.వెయ్యి నుంచి 1,500 వరకు నిర్ణయిస్తే మొత్తం బకాయిలు కట్టేందుకు సిద్ధం.

– భూతం రాజు, వ్యాపారి

నువ్వుల సాగు.. లాభాలు బాగు

పాడి–పంట

- యాజమాన్య పద్ధతులు పాటిస్తే అధిక దిగుబడి
- సమగ్ర సస్యరక్షణ చర్యలు పాటించాలంటున్న శాస్త్రవేత్తలు


ఐనవోలు మండలం ఒంటిమామిడిపల్లిలో నువ్వుల పంటను పరిశీలిస్తున్న కేవీకే ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ రాజన్న


పంటను ఆశిస్తున్న బిహారీ గొంగళి పురుగులు

కరీమాబాద్: వాణిజ్య పంటల సాగు జరగనప్పుడు నువ్వుల పంట ఎక్కువగా సాగయ్యేది. పెసర, కంది, మొక్కజొన్న, వరితోపాటు నువ్వులు కూడా పండించేవారు. అయితే వాణిజ్య పంటల దిగుబడిలో వస్తున్న మార్పులు, పెరుగుతున్న పెట్టుబడులతో ఇప్పుడు రైతులు మళ్లీ పాత తరం పంటల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అందులో భాగంగా.. జిల్లాలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వేసవిలో నువ్వుల పంట సాగు చేస్తున్నారు. సమగ్ర సస్యరక్షణ చర్యలు తీసుకోవడంతోపాటు యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించినట్లయితే ఎక్కువ దిగుబడి సాధించడమే కాకుండా లాభాలు పొందవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. పంటను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

కాయ తొలుచు పురుగు.. నివారణ

పంట పూత దశ, మొగ్గ ఏర్పడే దశలో ఉన్నప్పుడు కాయ తొలుచు పురుగు ఆశిస్తుంది. పూతను, లేత కాయలోని గింజలను తింటూ పంటకు నష్టం కలిగిస్తుంది. దీని నివారణకు ప్రొఫినోఫాస్, మోనోక్రోటోఫాస్ వంటి మందులు మోతాదు ప్రకారం పిచికారీ చేయాలి.

కొడు ఈగ..

ఈ పురుగులు పంట పూత దశలో మొగ్గలను ఆశిస్తూ అండాశయాన్ని తింటాయి. దీంతో మొగ్గలు పువ్వుగా మారకపోవడమే కాకుండా.. కాయల్లో గింజలు రాక తాలు కాయలుగా ఏర్పడుతాయి. మొగ్గ, పూత వాడి రాలిపోతుంది. దీని నివారణకు మోనోక్రోటోఫాస్, ఎసిఫేట్ వంటి మందులు పిచికారీ చేయాలి.

బిహారీ గొంగళి పురుగు..

పంట తొలి దశలో ఆకులపైన కాకుండా పూత, మొగ్గ దశలో ఈ పురుగులు ఆశిస్తాయి. ఎదిగిన గొంగళి పురుగులు మొక్కల పైకి పాకుతూ మొగ్గలు, పువ్వులు, కాయలకు రంధ్రాలు చేస్తూ లోపలి విత్తనాలను తింటాయి. దీని నివారణ కోసం పురుగు గుడ్లు ఉన్న ఆకులను తుంచేయాలి. ఎసిఫేట్, ఫ్లూటెండమైట్ మందులు పిచికారీ చేయాలి.

వెర్రి తెగులు..

ఈరకం తెగులు ఆలస్యంగా వేసిన పంటలో పూత సమయంలో ఆశిస్తుంది. తెగులు సోకిన మొక్కలు చిన్నచిన్న ఆకులు గుబురుగా ఉంటాయి. నివారణ కోసం తెగులు సోకిన మొక్కలను తొలగించి తగులబెట్టాలి. ఇమిడాక్లోప్రైడ్, డైమెతోయెట్ మందులు పిచికారీ చేయాలి.

ఆకు మచ్చ తెగులు..

మొక్క కాండం, కాయలను ఆశిస్తుంది. ఆకులపైన చిన్న చిన్న గోధుమ రంగు మచ్చలుగా ఏర్పడి మధ్యలో బూడిద రంగుగా మారి రాలిపోతాయి. నివారణ కోసం మాంకోజెబ్, ప్రొపికనజోల్, కార్బన్డిజం, మాంకోజెబ్ మందులు పిచికారీ చేయాలి.

ఎండు తెగులు..

అకాల వర్షాలు పడడం కారణంగా వాతావరణంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల ఎండు తెగులు వ్యాపిస్తుంది. ఈ తెగులు ఆశించిన మొక్కల కాండం, కాయలపై శిలీంధ్రాలు ఏర్పడతాయి. నివారణ కోసం విత్తన శుద్ధి చేసుకోవాలి. కాపర్ ఆక్సీక్లోరైడ్, మాంకోజెబ్ మందులు పిచికారీ చేయాలి.

లెట్స్ టాక్ కార్యక్రమానికి హాజరైన యాంకర్ సుమ కనకాల



పక్కా తెలంగాణ అమ్మాయిని..

- చమ్కీల అంగీలేసి ఓ వదినే.. అంటూ డ్యాన్స్
- 'లెట్స్ టాక్'లో యాంకర్ సుమ సందడి


మాట్లాడుతున్న యాంకర్ సుమ

కాజీపేట అర్బన్: నిట్ వరంగల్‌లోని అంబేడ్కర్ లర్నింగ్ సెంటర్ ఆడిటోరియంలో స్ప్రింగ్‌స్ప్రీ–23 కళాధ్వని కల్చరల్ ఫెస్ట్‌లో తొలి రోజు శుక్రవారం లెట్స్‌టాక్ ప్రోగ్రాంలో యాంకర్ సుమ కనకాల సందడి చేశారు. 'చమ్కీల అంగిలేసి ఓ వదినె' అంటూ డ్యాన్స్‌తో ఆమె ఆకట్టుకున్నారు. కార్యక్రమంలో నిట్ డైరెక్టర్ ఎన్వీ.రమణారావు దంపతులు, డీన్ స్టూడెంట్ వెల్ఫేర్ పులి రవికుమార్, ఫ్యాకల్టీ కో–ఆర్డినేటర్ హీరాలాల్, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. కాగా.. స్ప్రింగ్‌స్ప్రీ కోర్ టీం కో–ఆర్డినేటర్ జీవన్‌రెడ్డి నాలుగు రౌండ్లలో యాంకర్ సుమను అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆమె ఉత్సాహంగా సమాధానాలు చెప్పారు. ఆమె చెప్పిన సమాధానాలివే..

ప్రశ్న: కేరళ అయినా స్పష్టంగా తెలుగు మాట్లాడుతున్నారు?

సుమ: మానాన్న నారాయణ్ కుట్టి, అమ్మ విమల కుట్టి. నేను ఏకైక సంతానాన్ని. నాన్న రైల్వే ఉద్యోగి. ఉద్యోగంలో భాగంగా కేరళ నుంచి హైదరాబాద్ లాలాగూడకు వచ్చి సెటిల్ అయ్యాడు. నా స్వస్థలం కేరళ అయినా.. నేను పక్కా తెలంగాణ, హైదరాబాదీ అమ్మాయిని. నాకు లాలాగూడ రైల్వే డిగ్రీ కళాశాల అంటే ఇష్టం. నేను యాక్టింగ్, ప్రొడ్యూసింగ్, సామాజిక సేవ చేస్తున్నా. నా తొలి ప్రాధాన్యం యాంకరింగ్‌కే.

ప్రశ్న: అంత చిన్నవయసులో బుల్లితెరకు ఎలా వచ్చారు?

సుమ: నాన్న రైల్వే ఉద్యోగంలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన ఓ కల్చరల్ ఈవెంట్‌లో చాందిని సినిమాలో శ్రీదేవి నటించిన 'మేరే హాతోమే నౌనౌ చూడియా' పాటకు డ్యాన్స్ చేశాను. అక్కడ అప్పుడు నన్ను చూసిన దూరదర్శన్ నిర్వాహకులు నాకు సీరియల్‌లో ఛాన్స్ ఇచ్చారు. 1991లో 15 ఏళ్ల వయస్సులోనే బుల్లితెరతో నా కలల ప్రయాణం ప్రారంభమైంది.

ప్రశ్న: ఇష్టమైన సెలబ్రిటీలు?

సుమ: తల్లిదండ్రులే మనకు మొదటి సెలబ్రిటీలు. మా అమ్మ నాకు కూచిపూడి నృత్యం నేర్పించడం వల్లే నాట్యం, యాక్టింగ్‌పై పట్టు సాధించి యాంకర్‌గా రాణిస్తున్నా. ప్రతి ఒక్కరూ తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలి. ప్రతీ కళాశాలలో కల్చరల్ టీం ఉండాలి. నిట్ వరంగల్ కల్చరల్ టీం ఉండడమే కాకుండా కల్చరల్ ఫెస్ట్‌ను ప్రత్యేకంగా నిర్వహించడం.. అందులో భాగంగా నేను రావడం చాలా ఆనందంగా ఉంది.

ప్రశ్న: యాక్టింగ్‌తో పాటు సమాజానికి ఏం చేస్తున్నారు?

సుమ: విద్యార్థులు విద్యనభ్యసించి ఉత్తమ స్థాయికి చేరుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరం మన బాధ్యతగా సమాజానికి సేవ చేయాలి. నేను ఏడేళ్ల క్రితం ఖమ్మంలో ప్రారంభించిన ఓల్డేజ్ హోమ్‌కు పవన్ కల్యాణ్‌తోపాటు ప్రభాస్ ఎంతో సాయం చేశారు. త్వరలో నేను హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభించే వంద పడకల ఓల్డేజ్ హోమ్‌కు మీ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించండి. ఫెస్టివల్ ఫర్ జాయ్ (ఎఫ్ఎఫ్‌జే) పేరిట ఓ సంస్థను ఏర్పాటు చేశాను. అనాథలకు సైతం పండుగ సంతోషాన్ని అందజేస్తున్నాను.

భద్రకాళి మాతకు పూజలు

హన్మకొండ కల్చరల్: భద్రకాళి దేవాలయంలో శుక్రవారం యాంకర్ సుమ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. పూజల అనంతరం వేద పండితులు తీర్థప్రసాదాలు, అమ్మవారి శేష వస్త్రాలు, మహాదాశీర్వచనం అందజేశారు.


తీన్మార్ డ్యాన్స్ చేస్తున్న విద్యార్థులు


డీజే మోతలు మోగిస్తూ..


నిట్ వేడుకల్లో విద్యార్థులు

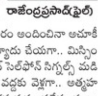

పాట పాడుతున్న టాలీవుడ్ సింగర్ సాకేత్

భార్య కాపురానికి రావట్లేదని ఆత్మహత్య


అనిల్(ఫైల్)

నల్లబెల్లి: భార్య కాపురానికి రావట్లేదని మనస్తాపంతో మండలంలోని శనిగరం గ్రామానికి చెందిన మొద్దు అనిల్(27) శుక్రవారం ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. అనిల్, నల్లబెల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన లత 15 ఏళ్ల ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. వీరికి ఇద్దరు పిల్లలు. రెండేళ్లుగా దంపతుల మధ్య గొడవలు జరుగుతున్నాయి. కొంతకాలంగా ఇద్దరూ వేర్వేరుగా ఉంటున్నారు. ఈక్రమంలో కాపురానికి రావాలని అనిల్ లతను పలుమార్లు కోరాడు. ఆమె నిరాకరించడంతో మనస్తాపానికి గురైన అనిల్ చివరి ప్రయత్నంగా ఈనెల 6న నల్లబెల్లిలోని లత ఇంటికి వెళ్లాడు. కాపురానికి రావాలని కోరినప్పటికీ ఆమె నిరాకరించింది. దీంతో అనిల్ పురుగుల మందు తాగి లత ఇంటికి వెళ్లి చెప్పాడు. ఆమె కుటుంబీకులు అనిల్‌ను ఎంజీఎంకు తీసుకెళ్లి చికిత్స అందించారు. చికిత్స పొందుతున్న అనిల్ ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమించడంతో శుక్రవారం మృతి చెందాడు. మృతుడి తల్లి రమ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై సురేశ్ తెలిపారు.

పత్తి వ్యాపారి ఆత్మహత్య


రాజేంద్రప్రసాద్(ఫైల్)

వరంగల్/మడికొండ: వరంగల్ వ్యవసాయ మార్కెట్‌లో పత్తి ఖరీదు వ్యాపారి తోట రాజేంద్రప్రసాద్(ప్రసాద్)(46) కాజీపేట మడికొండ కపిల్ హోమ్స్ సమీపంలో క్రిమి సంహారక మందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకుని మృతి చెందారు. కాశిబుగ్గలోని శివాలయం ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న రాజేంద్రప్రసాద్ మార్కెట్‌లో వీర మణికంఠ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ పేరుతో పత్తి కొనుగోలు చేస్తారని తెలిసింది. రాజేంద్రప్రసాద్ బుధవారం ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోయి గురువారం వరకు రాకపోవడంతో కుటుంబ సభ్యులు బంధువులకు సమాచారం అందించినా అచూకీ తెలియలేదు. దీంతో ఇంతేజార్‌గంజ్ పోలీసుస్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయగా.. మిస్సింగ్ కేసు నమోదైంది. దర్యాప్తులో భాగంగా రాజేంద్రప్రసాద్ సెల్‌ఫోన్ సిగ్నల్స్ మడికొండ ప్రాంతంలో గుర్తించిన పోలీసులు ఘటనా స్థలం వద్దకు వెళ్లగా.. ఆత్మహత్యకు పాల్పడి మృతి చెందినట్లు తెలిసింది. ఇటీవలే నూతన గృహ ప్రవేశం కూడా జరిగిందని, ఎలాంటి ఆర్థిక ఇబ్బందులు కూడా లేవని స్నేహితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కుటుంబ సభ్యులు రాజేంద్రప్రసాద్ ఆయన ఆత్మహత్యకు పాల్పడేంత ఇబ్బందులు, ఇతర విషయాలు లేవంటున్నారు. ఎందుకు ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన విషయం తెలయకపోవడంతో ప్రసాద్ మృతి మిస్టరీగా మారింది. పసాద్‌కు భార్య, ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. ప్రసాద్ మృతిపై రాజకీయ నాయకులు, వ్యాపారులు, మిత్రులు సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నకిలీ బంగారం చూపి మోసగించిన ముఠా అరెస్ట్

వరంగల్ క్రైం: నకిలీ బంగారాన్ని అసలు బంగారంగా చూపి మోసగించిన ములుగు జిల్లాకు చెందిన ముఠా సభ్యులను టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులు అరెస్టు చేసినట్లు టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏసీపీ జితేందర్‌రెడ్డి తెలిపారు. నిందితుల నుంచి రూ.5.20 లక్షల నగదు, 1,200 గ్రాముల నకిలీ బంగారం గొలుసులు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. నిందితులు ములుగు జిల్లా తాడ్వాయి మండలం, బయక్కపేట గ్రామానికి చెందిన కిసరి వెంటయ్య, వాజేడు మండలం కాల్వపల్లికి చెందిన చిన్నపు రాజు, పురుషోత్తం నారాయణ, గోవిందారావుపేట మండలం రంగాపూర్‌కు చెందిన అంబాల నరేందర్, కాల్వపల్లికి చెందిన దుబాసి సుధాకర్‌ను అరెస్టు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. బెంగళూరుకు చెందిన నిందితుడు రఘురాం పరారీలో ఉన్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. హనుమకొండ జిల్లాకు చెందిన వెనువెంక సంపూర్ణ చారి బంగారం కొని మోసపోయినట్లు టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. నిందితులు రఘురాం, పెంటయ్యలు స్నేహితులు కావడంతో రఘురాం తన దగ్గర బంగారం ఉందని దాన్ని అమ్మి ఇవ్వాలని పెంటయ్యను కోరడంతో పెంటయ్య తనకు పరిచయం ఉన్న చిన్నపు రాజు, పురుషోత్తం నారాయణ, అంబాల నరేందర్, దుబాసి సుధాకర్‌కు బంగారం విషయం చెప్పాడు. దుబాసి సుధాకర్‌కు పరిచయం ఉన్న హనుమకొండకు చెందిన సంపూర్ణచారికి ముందుగా రెండు గుండ్లు అసలు బంగారాన్ని ఇచ్చి పరీక్షించుకోమని చెప్పినట్లు ఆయన తెలిపారు. దీంతో ఆ బంగారం అసలుది అని తేలడంతో 1,200 గ్రాముల బంగారానికి రూ. 20 లక్షలు మాట్లాడుకుని ముందుగా రూ.6 లక్షలు తీసుకుని బంగారాన్ని అప్పజెప్పి దాన్ని అందరూ పంచుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. బంగారాన్ని పరిక్షించుకున్న సంపూర్ణచారికి నకిలీ బంగారం అని తేలడంతో టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులను ఆశ్రయించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. నిందితులు మరో వ్యక్తిని మోసం చేయడానికి ప్రయత్నించగా హనుమకొండ, టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులు సంయుక్తంగా అరెస్టు చేసి వారి నుంచి రూ. 5.20 లక్షల నగదు, 1,200 గ్రాముల నకిలీ బంగారు గొలుసులు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. నిందితులను పట్టుకోవడంలో ప్రతిభ కనబర్చిన టాస్క్‌ఫోర్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీనివాసరావు, ఎస్సైలు శరత్, నిస్సార్‌పాషా, లవన్‌కుమార్, సిబ్బందిని జితేందర్‌రెడ్డి అభినందించారు.

సాహితీ ఉత్సవాలతో జాతీయవాద నిర్మాణం

- వాస్తవ చరిత్రను వెలికి తీయాలి
- నిట్ డైరెక్టర్ ఆచార్య ఎన్వీ.రమణారావు


కేయూ రిటైర్డ్ ఆచార్యులు కోవెల సుప్రసన్నాచార్యకు సన్మానం

విద్యారణ్యపురి: సాహిత్య ఉత్సవాల నిర్వహణ ద్వారా యువతలో జాతీయ వాదం నిర్మితమవుతుందని, వాస్తవిక చరిత్రను వెలికి తీయాల్సిన అవసరం ఉందని వరంగల్ నిట్ డైరెక్టర్ ఆచార్య ఎన్వీ రమణారావు అన్నారు. శుక్రవారం హనుమకొండలోని సామ జగన్మోహన్ స్మారక భవనంలో జాగృతి వార పత్రిక సౌజన్యంతో నిర్వహించిన ఓరుగల్లు సాహితీ ఉత్సవంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. నిట్ గణితశాస్త్ర ఆచార్యులు ఉత్సవ సమితి అధ్యక్షుడు ఆచార్య జీవీ రమణమూర్తి అధ్యక్షత వహించిన ఈకార్యక్రమంలో ప్రధాన వక్తగా ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రాంత కార్యవాహ కాచం రమేశ్, ఆర్ఎస్ఎస్ వరంగల్ విభాగ్ సంఘ చాలక్ ఆచార్య చిలకమారి సంజీవ, ఉత్స వ సమితి ప్రధాన కార్యదర్శి తాగిచర్ల రవి పాల్గొన్నారు.

నాలుగు సంగోష్ఠిలు

ఈఓరుగల్లు సాహితీ ఉత్సవాల సందర్భంగా నాలుగు సంగోష్ఠులు నిర్వహించారు. ప్రముఖ కవి డాక్టర్ గన్నమరాజు గిరిజా మనోహర్‌బాబు, అరవింద సొసైటీ చైర్మన్ వరిగొండ కాంతారావు, చైతన్య డీమ్డ్ యూనివర్సిటీ వీసీ ఆచార్య జి.దామోదర్, జాతీయ సాహిత్య పరిషత్ అధ్యక్షుడు ఆచార్య కసిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, శంకేసీ శంకర్‌రావు, జాగృతి సంపాదకులు డాక్టర్ గోపారాజు నారాయణరావు, సహృదయ సాహిత్య సాంస్కృతిక సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ ఎన్‌వీఎన్‌చారి, కేయూ ఆచార్యులు కె.విజయబాబు పాల్గొని ప్రసంగించారు. శుక్రవారం సాయంత్రం నిర్వహించిన కవి సమ్మేళనం ముగింపు సభలో కాకతీయ యూనివర్సిటీ తెలుగు విభాగం రిటైర్డ్ ఆచార్యులు కోవెల సుప్రసన్నాచార్య పాల్గొని మాట్లాడారు.



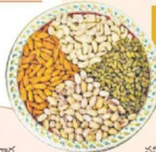
అందరం ఆరోగ్యంగా ఉందాం

ఆరోగ్యం జాగ్రత్త... ఇది ప్రతి ఇంట్లో వినిపించే మాటే. అమ్మానాన్నలకు క్రమం తప్పకుండా హెల్త్ చెకప్‌లు చేయించే మంచి కొడుకున్న ఇళ్లు చాలానే ఉంటాయి. చంటి పిల్లల నుంచి పెద్ద పిల్లల వరకు వాళ్లు తుమ్మినా, తుమ్మక పోయినా పట్టించుకునే తల్లులూ ఉంటారు. అయితే అదే ఇంట్లో విపరీతమైన ఆరోగ్యనిర్లక్ష్యానికి గురయ్యే రెండు ప్రాణాలు కూడా ఉంటాయి. వాళ్లు ఆ ఇంటి దంపతులే. పిల్లలను బాగా చూసుకుంటారు, వయసు మళ్లిన వాళ్లనూ శ్రద్ధగా చూసుకుంటారు. మన భారతీయ మనోఫలకం మీద ఆరోగ్యం అంటే యుక్త వయసు వచ్చే వరకు, వార్ధక్యం వచ్చిన తరవాత మాత్రమే పట్టించుకునే అంశంగా మారి పోయింది. ఇది కాదు నిజం. ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేది నిరంతరం కొనసాగాల్సిన ప్రక్రియ.

కరోనా వచ్చి పోయింది. మధ్య వయసుకు దగ్గరలో ఉన్న మహిళల మీద వార్ధక్యం ఉన్న ఫళంగా దాడి చేసేసింది. మగవాళ్లలో అయితే యుక్తవయసులోనే ఉన్నట్లుండి గుండె ఆగిపోవడం చూస్తున్నాం. కరోనా తర్వాత ఆరోగ్య పరిరక్షణ పట్ల ప్రపంచం అంతటా శ్రద్ధ పెరిగింది. ఏం తినాలో, ఏం తిన కూడదోననే స్పృహ పెరిగింది. కానీ అంతకంటే ఎక్కువ అయోమయం కూడా పెరిగిపోయింది. సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం గురించి మాట్లాడు తున్నాం, కానీ సమ్మిశ్రిత ఆహారం తీసుకోవడంలో విఫలమవుతున్నాం. మన దేహంలో ఏం లోపిం చిందో తెలుసుకుని, దానిని సరిగ్గా భర్తీ చేయ గలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

మాల్ న్యూట్రిషన్ తెలుసు... కానీ!

ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా పోషకాహారం గురించిన అవగాహన పెరిగింది. అందులో సందేహం లేదు. ఈ తరంలో ఆర్థిక సమస్యల కారణంగా పోషకాహారలోపానికి (మాల్ న్యూట్రిషన్) గురవుతున్న వాళ్లు చాలా చాలా తక్కువ. జంక్‌ఫుడ్ వ్యామోహంలో పడి సూక్ష్మ పోషకాలలేమిని 'కొని' తెచ్చుకుంటున్న వాళ్లే ఎక్కువ. అలాగే దేహం పోషకాలను గ్రహించే విధానం తెలియక పోవడం వల్ల అనారోగ్యాల బారిన పడేవాళ్లు కూడా ఎక్కువవుతున్నారు. మాల్ అబ్జార్ప్షన్ గురించిన అవగాహన లేకపోవడంతో 'మంచి ఆహారం తీసుకుంటున్నాం' అనుకుంటూ కడుపు నిండా తింటున్నప్పటికీ దేహం ఆరోగ్యానికి దూరంగానే ఉంటోంది. అనారోగ్యాలను నివారించలేకపోతోంది. అమ్మో! అంత అన్నమా ఎన్ని కార్బ్స్ వెళ్తాయో?! ఈ రోజు ప్రొటీన్ ఎంత తీసుకున్నాం' అని జాగ్రత్తలు తీసుకునే వాళ్లు కూడా సమ్మిళితంగా తీసుకుంటున్నామా లేదా అని చూడడం లేదు. డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మనదేహంలో ఏవి ఎంత పాళ్లలో ఉన్నాయో పరీక్ష చేయించుకుని ఏం తినాలో ఎలా తినాలో అవగాహన పెంచుకుందాం. అలాగే డాక్టర్‌ను చూడాల్సింది అనారోగ్యం వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే అనుకుంటాం. అనారోగ్యాలను నివారించడానికి క్రమం తప్పకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. రొటీన్ చెకప్‌లకు క్రమం తప్పకుండా వెళ్లాల్సింది వయసు మళ్లిన వాళ్లు మాత్రమే కాదు, వయసులో ఉన్న వాళ్లు కూడా. అప్పుడే ఇంటిల్లిపాదీ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ప్రతి ఇల్లూ ఆరోగ్యంగా ఉంటే... 'హెల్త్ ఫర్ ఆల్' అనే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఉద్దేశం నెరవేరుతుంది.



ఇది లైఫ్‌స్టైల్ డిసీజ్

ఎండ కన్నెరగని జీవితాల్లో డీ విటమిన్ లోపం సాధారణమైపోయింది. నరాలు, కండరాలు, వ్యాధినిరోధక శక్తి మీద విటమిన్ డీ ప్రభావం ఉంటుంది. దేహంలో డీ విటమిన్ లోపిస్తే... నీరసం, నిస్సత్తువ, తరచూ అంటువ్యాధుల బారిన పడడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. క్యాల్షియమ్ సమృద్ధిగా లభించే ఆహారాన్ని తీసుకున్నా సరే... దేహం ఆ క్యాల్షియమ్‌ను స్వీకరించదు. ఆహారంలోని క్యాల్షియమ్‌ని దేహం చక్కగా స్వీకరించాలంటే దేహంలో డీ విటమిన్ తగినంత ఉండాలి. అలాగే ఐరన్ కూడా. మనం ఆహారంలో తీసుకున్న ఐరన్‌ని దేహం గ్రహించాలంటే దేహంలో సీ విటమిన్ తగినంత ఉండాలి. విటమిన్ సీ లోపం ఉన్న వాళ్లు ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నా సరే దేహం సంగ్రహించుకోలేదు. దాంతో ఐరన్ లోపం ఏర్పడి రక్తహీనతకు దారి తీస్తుంది. అంతేకాదు... మనం పీల్చిన గాలి నుంచి ఆక్సిజెన్ తగు పాళ్లలో మెదడుకు చేరడం కూడా ముఖ్యమే. అలాగే ఛాతీ నిండుగా గాలి పీల్చుకోగలగడమూ అంతే అవసరం.

ఇవన్నీ తిందాం

దైనందిన ఆహారపు అలవాట్లలో భాగంగా అన్నం కూరలు, రొట్టె, పప్పులకు తోడుగా అవసరాన్ని బట్టి ఈ కింద చెప్పిన వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుందాం.

- క్యాల్షియమ్ కోసం... రాగులు, నువ్వులు, సబ్జా, అవిశె గింజలు, వాల్‌నట్, గెనుస గడ్డ (స్వీట్ పొటాటో), పాలకూర, పుదీనలో క్యాల్షియమ్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.
- ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉండే సోయాబీన్స్‌తోపాటు మునగాకు, మునక్కాయలు వారంలో రెండు దఫాలు ఆహారంలో భాగం కావాలి. పాలు, పెరుగు లేదా మజ్జిగ రోజూ తీసుకోవాలి.
- ఐరన్ కోసం... మష్రూమ్, క్యాలీఫ్లవర్, లివర్, ట్యూనా ఫిష్, రొయ్యలు, బీట్‌రూట్, శనగలు, బ్రౌన్ రైస్, పుచ్చకాయ, దానిమ్మ, స్ట్రాబెర్రీలు, ఆపిల్‌తోపాటు విటమిన్ సీ సమృద్ధిగా ఉండే పైనాపిల్, పియర్, నారింజ, కమలాలు తీసుకోవాలి. డ్రైఫ్రూట్స్‌లో ఆప్రికాట్, కిస్‌మిస్, ఖర్జూరాలు, గుమ్మడి గింజలు నమిలి తినాలి. అన్ని కాలాల్లో దొరికే సంపూర్ణ పోషకాల అరటి పండ్లు నిత్య ఆహారంగా ఉండాలి. పైవన్నీ తీసుకుంటే డీ విటమిన్ కూడా తగినంత అందుతుంది. మష్రూమ్, సోయా, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, మీగడలు, చేపలు డీ విటమిన్‌నిచ్చే ఆహారాలు. వీటితోపాటు రోజుకు కనీసం పావుగంట సేపు దేహానికి సూర్యరశ్మి తగలాలి. సూర్యరశ్మి సోకే చోట మార్నింగ్ లేదా ఈవెనింగ్ వాకింగ్ చేస్తే మంచిది.

ఇవి సాధారణ ఆరోగ్యం కోసం పాటించాల్సిన ప్రధానమైన ఆహార జాగ్రత్తలు మాత్రమే. మనదేహంలో క్యాల్షియమ్, ఐరన్ స్థాయులను బట్టి డాక్టర్ సూచన మేరకు కచ్చితమైన డైట్ ప్లాన్‌ను అనుసరించాలి.



గింజలూ ఆరోగ్యకరమే!



బొప్పాయి పండు తరగగానే ముందు అందులో ఉండే గింజలు తీసి అవతల పారేస్తాం. బొప్పాయి గింజలపై జిగురు లాంటి పదార్థం ఉంటుంది. ఇవి కొద్దిగా కారంగా, చేదుగా ఉంటాయి. వీటిని ఎండబెట్టి.. మిక్సీలో పొడిలా చేసి తినవచ్చు. బొప్పాయి గింజల్లో ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, ప్రొటీన్ ఉంటాయి. ఇంకా జింక్, ఫాస్పరస్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, కాల్షియం వంటి విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఇంకా ఈ గింజల్లో ఒలీక్ యాసిడ్, పాలీఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి.

బొప్పాయి గింజలు తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ సాధారణ స్థాయికి తగ్గుతుంది. వీటిలో ఉండే కార్పైన్ అనే పదార్థం పేగుల లోని పురుగులు, బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది. ఈ విత్తనాల లోని అధిక ఫైబర్.. పేగులు బాగా కదిలేలా చేస్తుంది. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. బొప్పాయి గింజల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి.. శరీర వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. శరీరంలో అనవసర కొవ్వు నిల్వ ఉండకుండా చేస్తుంది. ఫలితంగా త్వరగా బరువు తగ్గిపోతారు. బొప్పాయిలో ఉండే కెరోటిన్.... ఈస్ట్రోజెన్ లాంటి హార్మోన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తుంది. బొప్పాయి గింజలు ఋతుక్రమం సరైన క్రమంలో ఉండేలా చేస్తాయి. పీరియడ్స్ నొప్పిని కొంతవరకూ తగ్గిస్తాయి. బొప్పాయి గింజల్లో విటమిన్ సి, ఆల్కలాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలీఫెనాల్స్ వంటి సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి మంట, నొప్పిని తగ్గిస్తాయి.

బొప్పాయి గింజల్లో పాలీఫెనాల్స్... అనేక రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. రోజూ 5 నుంచి 6 బొప్పాయి గింజలను తీసుకుని.. వాటిని చూర్ణంలా చేసి తినండి. లేదా పొడిలా చేసి నీటిలో కలిపి తాగేయండి. బొప్పాయి గింజల సారాన్ని తాగడం వల్ల... కడుపులో ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాలు చనిపోతాయి.

జీవక్రియలు వేగం పుంజుకోవాలంటే..?



మనం చాలాసార్లు మెటబాలిజం అనే పదాన్ని వింటూ ఉంటాం. శరీరం శక్తిని ఖర్చు చేసే వేగమే మెటబాలిజం. దీనినే జీవక్రియలు చురుగ్గా ఉండటం అంటారు. ఈ వేగం మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మెటబాలిజాన్ని పరిగెత్తించ గలిగితే, శరీరంలో కొవ్వు పేరుకునే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కాబట్టి అందుకు ఉపయోగపడే అలవాట్లను అలవరుచుకోవాలి. అవేంటంటే....

కంటినిండా నిద్ర: మెటబాలిజం చురుగ్గా ఉండాలంటే కంటి నిండా నిద్ర తప్పనిసరి. కాబట్టి రోజుకు 8 గంటలకు తగ్గకుండా ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి.

హై ఇంటెన్సిటీ వర్కవుట్స్: వ్యాయామం తర్వాత కూడా మెటబాలిజం వేగంతో పని చేయాలంటే హై ఇంటెన్సిటీ వర్కవుట్స్ చేయాలి. దీన్నే 'ఆఫ్టర్ బర్న్ వర్కవుట్' అంటారు.

వెయిట్ లిఫ్టింగ్: బరువులు ఎత్తడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన, సన్నటి కండర కణజాలం తయారవుతుంది. కాబట్టి నిద్రావస్థలో ఉన్న మెటబాలిజం మేల్కొనాలంటే బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.

చురుకైన జీర్ణశక్తి: మెటబాలిజం పెరగాలంటే జీర్ణశక్తి మందగించే ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇలాంటి ఆహారం వల్ల శరీరంలో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ పెరిగి మెటబాలిజం కుంటుపడుతుంది. కాబట్టి తేలికగా అరుగుతూ, స్వల్ప పరిమాణాల్లో గ్లూకోజ్‌ను రక్తంలోకి విడుదల చేసే ఆహారానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

హెల్త్ టిప్స్

- సబ్జాగింజలను డైలీ తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం, హైబీపీ, అధిక బరువు సమస్యలు తగ్గుతాయి. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీళ్ల తాగడం వల్ల నీరసం తగ్గి యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఈ గింజల్లో ఉన్న క్యాల్షియం, మ్యాంగనీస్, ఫాస్పరస్‌లు ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా సబ్జాగింజలను నానపెట్టుకుని తాగితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి.



- శరీరం మీద దద్దుర్లు దురదతో బాధిస్తుంటే..కొబ్బరినూనెలో కొద్దిగా అలోవెరా జెల్ వేసి పేస్టులా కలిపి దద్దుర్ల పైన రాస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది.



సినిమా

తైవాన్ టు సౌతాఫ్రికా


● కమల్‌హాసన్

తైవాన్‌కు బై బై చెప్పాడు భారతీయుడు. 1996లో వచ్చిన 'ఇండియన్' (తెలుగులో 'భారతీయుడు') సినిమాకు సీక్వెల్‌గా హీరో కమల్‌హాసన్, దర్శకుడు శంకర్ కాంబినేషన్‌లోనే 'ఇండియన్ 2' రూపొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. కాజల్ అగర్వాల్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో సిద్ధార్థ్, రకుల్ ప్రీత్ సింగ్, బాబీ సింహా, బెనెడిక్ట్ గారెట్, గుల్షన్ గ్రోవర్ కీ రోల్స్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల తైవాన్‌లో మొదలైన 'ఇండియన్ 2' షెడ్యూల్ ముగిసింది. ఈ షూటింగ్ షెడ్యూల్‌లో కమల్‌హాసన్ పాల్గొనగా, కొన్ని కీలక సన్నివేశాలతో పాటు విదేశీ ఫైటర్స్‌తో ఓ భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను చిత్రీకరించారు. తైవాన్ షెడ్యూల్ తర్వాత యూనిట్ సౌతాఫ్రికా వెళ్తుందని, అక్కడి లొకేషన్స్‌లో మరో యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను ప్లాన్ చేసిందనికి వినికిడి. ఈ చిత్రాన్ని సుభాస్కరన్, ఉదయనిధి స్టాలిన్ కలిసి నిర్మిస్తున్నారు.

పుష్ప.. జిందాబాద్


● అల్లు అర్జున్

"**తి**రుపతి జైలు నుండి బుల్లెట్ గాయాలతో తప్పించుకున్న పుష్ప, ఆ ప్రయత్నంలో పోలీసులు పుష్పపై పది రౌండ్ల కాల్పులు జరపగా.. తను తీవ్రంగా గాయపడ్డాడని తెలుస్తోంది" అనే డైలాగ్స్‌తో మొదలైంది 'పుష్ప: ది రూల్' సినిమా కాన్సెప్ట్ టీజర్. హీరో అల్లు అర్జున్, దర్శకుడు సుకుమార్ కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న తాజా చిత్రం 'పుష్ప'. రెండు భాగాలుగా వస్తున్న ఈ చిత్రం తొలి పార్ట్ 'పుష్ప: ది రైజ్' ఘనవిజయం సాధించింది. ప్రస్తుతం మలి భాగం 'పుష్ప: ది రూల్' సినిమా షూటింగ్ జరుగుతోంది. సుకుమార్ రైటింగ్స్ అసోసియేషన్‌తో మైత్రీ మూవీమేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్న చిత్రం ఇది. ఈ చిత్రంలో పుష్పరాజ్ పాత్రలో అల్లు అర్జున్, శ్రీవల్లి పాత్రలో రష్మికా మందన్నా నటిస్తున్నారు. కాగా నేడు అల్లు అర్జున్ పుట్టిన రోజు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం ఈ సినిమా కాన్సెప్ట్ టీజర్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను రిలీజ్ చేశారు. 'శేషాచలం అడవుల్లో పుష్ప జాడ కోసం మొదలవుతున్న కూంబింగ్ ఆపరేషన్', పుష్ప పోలీసుల కాల్పుల్లో మరణించాడన్న వదంతులు వ్యాపించడంతో చిత్తూరు, తిరుపతి ప్రాంతాల్లో అల్లర్లు చేలరేగాయి, పుష్ప.. జిందాబాద్, పుష్ప అన్న బతికాడ్రాయ్యా, అడవిలో జంతువులు రెండడుగులు ఎనకేసినాయంటే పులొచ్చింది అని అర్థం. అదే పులే రెండడుగులు ఎనక్కేసిందంటే పుష్ప వచ్చిండాడని అర్థం" అనే డైలాగ్స్ కాన్సెప్ట్ టీజర్‌లో ఉన్నాయి. ఈ చిత్రంలోని గంగమ్మ జాతర బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో సాగే ఓ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లోని అల్లు అర్జున్ లుక్‌ను ఫస్ట్ లుక్‌గా రిలీజ్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

గగన పోరాటం


● వరుణ్ తేజ్

దేశంలో జరిగిన వైమానిక దాడుల్లో మన సైనికులు ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నారు? ఎంతటి వీరోచితంగా పోరాడతారో వరుణ్ తేజ్ చూపించనున్నారు. దేశంలో జరిగిన వాస్తవ ఘటనల ఆధారంగా భారతీయ వైమానిక దళ పైలెట్‌గా వరుణ్ తేజ్ హీరోగా ఓ చిత్రం రూపొందుతున్న విషయం తెలిసిందే. మానుషి చిల్లర్ రాడార్ ఆఫీసర్‌గా నటిస్తున్నారు. శక్తి ప్రతాప్ సింగ్ హడా దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రాన్ని సందీప్ ముద్దా నిర్మిస్తున్నారు. "ఇప్పటివరకు చూడని భీకర వైమానిక దాడుల్లో మన వీరుల పోరాటాన్ని ఈ చిత్రంలో చూపించనున్నాం. తెలుగు, హిందీ భాషల్లో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం కోసం గ్వాలియర్‌లో షూటింగ్ చేశాం. అక్కడి షెడ్యూల్ పూర్తయింది" అని చిత్రబృందం పేర్కొంది.


● జోగి నాయుడు, పోసాని కృష్ణమురళి, గౌతమ్ రెడ్డి, అలీ, సి. కల్యాణ్

అది చిన్న నిర్మాతలకు జగన్‌గారిచ్చిన వరం - సి. కల్యాణ్

● ఏపీలో ప్రజల వద్దకే సినిమా

"**సి**నిమా రిలీజైన రోజు ఇంట్లోనే ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో చూసే అవకాశం ఏపీ ఫైబర్‌నెట్ కల్పిస్తోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిగారి ఆలోచన మేరకు 'ప్రజల వద్దకు సినిమా'ను తీసుకువస్తున్నాం" అని ఏపీ ఫైబర్‌నెట్ చైర్మన్ గౌతమ్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్‌లో జరిగిన సమావేశంలో గౌతమ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ– "భారతదేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా నెట్ సేవలను ఏపీలో తక్కువ ధరకు ఇస్తున్నాం. పెద్ద హీరోలకు, నిర్మాతలకు మేము వ్యతిరేకం కాదు. సినిమాను బేస్ చేసుకుని ఫిఫ్టీ–ఫిఫ్టీ రేషియో ఉంటుంది. ఏపీఎస్ఎఫ్ఎల్ పల్లెటూర్లతో ఎక్కువ కనెక్ట్ అయింది. దీనివల్ల మారుమూల గ్రామాల్లో ఉన్నవారు కూడా రిలీజ్ రోజు సినిమా చూసే చాన్స్ లభిస్తుంది" అన్నారు. నిర్మాత సి. కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ– "ఫైబర్ నెట్‌లో సినిమా రిలీజ్ అనేది చిన్న నిర్మాతకు జగన్ గారిచ్చిన వరం. ఈ ప్లాట్‌ఫామ్ చిన్న నిర్మాతలకు, పేదల పాలిట పెన్నిధి. ఏపీ సీఎం జగన్‌గారి విజన్ చాలా పెద్దది. సినిమా ఇండస్ట్రీ అభివృద్ధి కోసం మంచి ఆలోచన చేశారు. చిన్న నిర్మాతలకు గొప్ప అవకాశం ఇచ్చినందుకు సినీ ఇండస్ట్రీ తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాం" అన్నారు. ఏపీ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా సలహాదారు అలీ, ఏపీ కల్చరల్ కమిటీ క్రియేటివ్ హెడ్ జోగినాయుడు, నిర్మాత తుమ్మలపల్లి రామ సత్యనారాయణ మాట్లాడారు.

నంది అవార్డు గురించి మాట్లాడితే తిట్టారు – పోసాని కృష్ణమురళి

ఏపీఎఫ్‌డీసీ చైర్మన్ పోసాని కృష్ణమురళి మాట్లాడుతూ – "నేను రైటర్‌గా ఉన్నప్పుడే ఫలానా సినిమాలకు అవార్డులు ఇవ్వలేదని మాట్లాడాను. కొందరు నన్ను తిట్టారు. ఎన్టీఆర్ 'టెంపర్' సినిమాలోని నటనకుగాను నాకు నంది అవార్డు ఇచ్చారు. తప్పదు అని తప్పక ఇచ్చారు. అది నా కళ్లకు కమ్మ నందిలా కనిపించింది. ఆ నంది అవార్డు నాకు వద్దని చెప్పాను. ఎందుకంటే జ్యూరీలో 12మంది ఉంటే 11మంది కమ్మవారే. ఇది తెలుగు సినిమా ఇండస్ట్రీ. ఇక్కడ కమ్మవారి డామినేషన్, కాపువాళ్ల డామినేషన్ అన్నట్లుగా మాట్లాడతారు. కానీ లేదు. డబ్బు డామినేషనే ఉంది. నంది అవార్డుల విషయమై ఓ సందర్భంలో జ్యూరీ చైర్మన్ అంబికా కృష్ణను అడిగితే 'వారికి వారే పంచేసుకున్నారు' అన్నారు. గతంలో నంది అవార్డులను ప్రకటించారు. ఎందుకు ఇవ్వలేదో కారణం లేదు. ఇప్పుడు వాటిని మా చేతుల మీదుగా ఇవ్వడం కష్టంగా ఉంది. అందుకని ఇవ్వని సీయంగారితో కూర్చొని పాత నంది అవార్డులు ఇవ్వాలా, అదే సమయంలో సి. కల్యాణ్ వంటి పెద్దలతో కూర్చుని పాత అవార్డులు ఇవ్వాలా? కొత్త అవార్డులతో ముందుకు వెళ్లాలా? అనే కన్ఫ్యూజ్‌లో ఉన్నాం. అందుకు కొంచెం సమయం కావాలి" అన్నారు.

కనిపెట్టాలి.. కొట్టాలి!


● రాఘవా లారెన్స్

"**కూ**ర్చున్న చోటే స్కెచ్ వేసి మనుషుల్ని లేపేసేవాడివి. నిన్నే వాడు బయటకు లాక్కొచ్చాడంటే వాడెంత తోపై ఉంటాడు" అనే డైలాగ్‌తో మొదలవుతుంది 'రుద్రుడు' సినిమా ట్రైలర్. దర్శక–నిర్మాత, నటుడు, కొరియోగ్రాఫర్ రాఘవా లారెన్స్ టైటిల్ రోల్‌లో నటించిన చిత్రం 'రుద్రుడు'. ఈ చిత్రంలో ప్రియా భవానీ శంకర్ హీరోయిన్‌గా నటించారు. ఫైవ్‌స్టార్ క్రియేషన్స్ ఎల్ఎల్‌పీ పతాకంపై స్వీయ దర్శకత్వంలో కదిరేశన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 14న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాను తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నిర్మాత 'ఠాగూర్' మధు రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా తెలుగు ట్రైలర్‌ను శుక్రవారం విడుదల చేశారు. 'ఒకడి జీవితంలో ఏవేవి జరగకూడదో అవన్నీ రుద్ర జీవితంలో జరిగాయి', 'మావ.. మన చుట్టూ పెద్దగా ఏదో జరుగుతోంది రా.. మనమే వెతకాలి. మనమే కనిపెట్టాలి. మనమే కొట్టాలి' అనే డైలాగ్స్ ట్రైలర్‌లో ఉన్నాయి. "కుటుంబంతో సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడుపుతుంటాడు లారెన్స్. తనకి ఇష్టమైన అమ్మాయి ప్రియా భవానీ శంకర్‌ని పెళ్లి చేసుకుంటాడు. అయితే, శరత్‌కుమార్ అతని లైఫ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వడంతో కష్టాలు మొదలవుతాయి. అయినప్పటికీ దృఢంగా నిలబడి, క్రిమినల్‌ని పట్టుకోవాలని నిర్ణయించుకుంటాడు. యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ఈ చిత్రం సాగుతుంది" అని చిత్రబృందం పేర్కొంది.


● నయనతార
● అఖిల్

పదేళ్ల తర్వాత...


● జై

హీరో జై, హీరోయిన్ నయనతార పదేళ్ల తర్వాత స్క్రీన్ షేర్ చేసుకోనున్నారు. నయనతార ప్రధాన పాత్రలో నీలేష్ కృష్ణ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతూ ఓ సినిమా తెరకెక్కనుంది. ఇది నయనతార కెరీర్‌లో 75వ సినిమా కావడం విశేషం. కాగా ఈ సినిమాలో యాక్టర్ జై నటిస్తున్నట్లుగా చిత్ర యూనిట్ అధికారికంగా వెల్లడించింది. 2013లో అట్లీ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'రాజా రాణి' చిత్రం తర్వాత జై, నయనతార కలిసి మళ్లీ ఈ చిత్రంలో నటించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: తమన్.

ఏజెంట్ రెడీ

వేసవికి థియేటర్స్‌కు రానున్నాడు 'ఏజెంట్'. అఖిల్ హీరోగా సురేందర్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న స్పై యాక్షన్ ఫిల్మ్ 'ఏజెంట్'. ఈ చిత్రంలో సాక్షీ వైద్య హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు. మలయాళ నటుడు మమ్ముట్టి కీలక పాత్రధారి. అనిల్‌సుంకర ఏకే ఎంటర్‌టైన్మెంట్స్, సురేందర్ 2 సినిమా పతాకాలపై రామబ్రహ్మం సుంకర ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. నేడు అఖిల్ బర్త్ డే (ఏప్రిల్ 8). ఈ సందర్భంగా 'ఏజెంట్' కొత్త పోస్టర్‌ను రిలీజ్ చేసి, ముందుగా అనుకున్నట్లుగానే ఈ సినిమాను ఏప్రిల్ 28న రిలీజ్ చేయనున్నట్లు చిత్రయూనిట్ వెల్లడించింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: హిప్ హాప్ తమిళ, సహనిర్మాతలు: అజయ్ సుంకర, దీపా రెడ్డి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్: కిషోర్ గరికిపాటి.